

УДК 796.51

## ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО ПОХОДА – ЗАЛОГ ЕГО УСПЕХА

Булашев А.Я., Женьця Сан

Харьковская государственная академия физической культуры

В статье представлен краткий анализ травматизма и несчастных случаев в путешествиях и в спортивном туризме. Перечислены причины возникновения критических ситуаций в спортивных походах. Представлены схемы различных видов подготовки туристов-спортсменов для чего предлагается возобновить в федерациях и клубах различные школы (НТП, СТП, ВТП).

**Ключевые слова:** путешествия, спортивный туристский поход, травматизм, несчастный случай: причины объективные и субъективные, виды туристской подготовки.

**Постановка проблемы, анализ последних исследований и публикаций.** Проблема обеспечения безопасности спортивных туристских походов – одна из самых важных, возможно, даже самая важная, и в то же время сложная. В природной среде всегда присутствует для человека элемент случайности и устранить ее в полном объеме не представляется возможным. В то же время свести ее к минимуму вполне возможно.

Профилактика травматизма, заболеваний и несчастных случаев в спортивном туризме является главным в работе контрольно-спасательных служб Министерства по чрезвычайным ситуациям (МЧС) и общественных маршрутно-квалификационных комиссий (МКК), комиссий по видам туризма клубов и секций туристов. И на первое место в работе этих государственных и общественных структур входит всесторонняя подготовка не только кадров в гос.структурах, но и участников, т.е. потребителя.

Руал Амундсен – норвежский путешественник, один из известных исследователей полярных зон земного шара, первый ступивший на Южный полюс, побывавший на Северном полюсе, считал и неоднократно доказывал, что главным в успехе любого путешествия является его подготовка. История путешествий свидетельствует, что многие чрезвычайные ситуации и несчастные случаи были причиной просчетов на этапе подготовки путешествия. Начало прошлого века. Из Англии и Норвегии в разные, но небольшие, сроки стартовали две экспедиции в Антарктиду. Цель – впервые достигнуть Южного полюса на этом материке. Амундсен взял с собой около 200 северных сибирских лаек. Скотт вместо собак решил взять в Антарктиду маньчжурских лошадей (пони). Эти животные были совершенно не приспособлены суровым арктическим условиям, кроме того для них нужен был и специальный корм. Еще не дойдя до полюса, лошадей постепенно застрелили, а груз переложили на немногочисленных собак и свои плечи, что замедлило движение к цели. Амундсен рассчитывал мясом больных и ослабевших собак кормить остальных, а в случае дефицита продуктов предусматривалось и участникам питаться собачьим мясом.

В конечном итоге Амундсен и его товарищи были на полюсе 15 декабря 1911 года, а команда Скотта вышла на полюс 17 января 1912 г., т.е. на месяц позже. Норвежцы поставили палатку и свой флаг на Южном полюсе. Несомненно, что

англичане были морально подавлены и угнетены, что в конечном итоге, при возвращении на базу привело к гибели всех 5-ти участников экспедиции [2; 6; 12; 15].

Распространен травматизм и несчастные случаи среди путешественников и не в столь отдаленные районы. Во Франции и Японии на горных маршрутах гибнет более чем 100 человек в год, в Альпах ежегодно хоронят 300-400 альпинистов и горных туристов. И даже в небольших по площади Польских Высоких Татрах гибнет ежегодно до 30 путешественников, а на скалах Монблана – до 60. еще больше погибает туристов в водных и лыжных походах. Ежегодно в дорожно-транспортных происшествиях в мире гибнет около 200 тыс. человек, что, по словам английских исследователей, равносильно «войне среднего масштаба».

Что же приводит к несчастным случаям, т.е. к травматизму и гибели путешественников [7; 19]?

**Цель исследования.** Обосновать необходимость тщательной и всесторонней подготовки туристов-спортсменов для проведения безаварийного похода любой категории сложности.

**Изложение основного материала.** Причин много. Еще больше обстоятельств в каждом конкретном причинном действии. Поэтому и располагать их приоритетно по ранжиру не представляется возможным.

Туристский маршрут сам по себе с его природными (порой неблагоприятными) факторами может стать причиной возникновения аварийной ситуации. Туристский маршрут – понятие емкое. В него входит, прежде всего, географическая характеристика района и в первую очередь оценка его орогидрографии по пересеченности рельефа, уклоном и мощности водных потоков, наличие болот, песков, скал, льда и др. Каждый из этих элементов находится на определенной стадии развития и таит для человека опасность: сход лавин, обвал льда, сели, характер реки (дно, течение, глубины). В каждом виде спортивного туризма существуют свои правила безопасности.

Маршрут может быть источником опасности, но не для всех. Если теоретически, физически, технически, тактически, психологически и морально путешественник подготовлен, он может пройти этот маршрут безаварийно и шансов в этом у него будет больше, чем у менее подготовленного или совсем без подготовки индивидуума. При этом необходимо еще иметь представление о

районе путешествия: его рельеф, метеоусловия, растительный и животный мир, обводненность, плотность национальный состав населения.

В спортивном туризме в соответствии с «Правилами организации и проведения спортивных туристских походов» одиночное хождение неприемлемо (не менее 4 человек в походах 1-3 к.с. и 6 чел. В походах 4-6 к.с.). В виде исключения МКК разрешает 2 человека в некатегорированных походах в пешеходном и водном туризме [1].

Приведем некоторые причины, вследствие которых могут возникнуть аварийные ситуации:

- недостаточный опыт руководителя;
  - ослабление контроля за прохождением медицинского осмотра участниками;
  - недостаточный контроль за физической и технической подготовкой, психологическим состоянием участников;
  - включение в состав группы туристов, не имеющих достаточного опыта, изменение состава группы после утверждения МКК;
  - недостаточное изучение района похода и самого маршрута (климатических условий, сезонности, сложных участков, подъездных путей, отсутствия необходимого картографического материала);
  - неправильный подбор снаряжения и продуктов питания.
- Ошибки, допускаемые руководителем в управлении группой на маршруте:
- выход на маршрут в измененном составе, разделение группы;
  - включение в начальную часть маршрута сложных участков, изменение маршрута в сторону усложнения за счет прохождения отдельных сложных участков пути (перевалов, вершин в среднегорье, хребтов, каньонов, водных преград и т. п.);
  - неверные команды и действия руководителя на сложных участках пути;
  - отсутствие четкого руководства действиями туристов и требовательности при прохождении сложных участков пути;
  - неправильная расстановка сил при прохождении сложного участка пути, отсутствие наблюдательного и спасательного постов перехвата;
  - отсутствие предварительной разведки сложного участка;
  - отсутствие контроля при применении страховки и самостраховки;
  - отсутствие контроля за ориентировкой на маршруте;
  - поздний выход группы на маршрут;
  - неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения;
  - неверный выбор места привала, ночевки;
  - отсутствие дисциплины в группе, конфликт с группой;
  - недостаточный отдых участников, ослабление контроля за состоянием и самочувствием участников;
  - недостатки в руководстве, связанные с грубостью, несправедливостью, неумелостью, неопытностью, нечестностью и черствостью;
  - недостаточная подготовка к походу;
  - недостаточный туристский опыт;
  - неумение владеть страховкой;
  - слабая физическая подготовка;

- недостаточная техническая и тактическая подготовки;

- отставание от группы;
- самостоятельное преодоление сложного участка;
- самостоятельный выход на опасный участок;
- несогласие с решением руководителя;
- конфликт среди участников;
- страх, паника, смятение в сложных ситуациях;
- отсутствие навыков в оказании первой помощи при заболеваниях и травматизме.

Подбор руководителя и участников необходимо решать в туристском коллективе (секции или клубе туристов) задолго до начала похода. В начальной стадии подготовки к походу определяется его цель и идет отбор членов группы. Их количество набирают несколько больше, чем планируется. Это делается с таким расчетом, чтобы группа не распалась, так как в подготовительном периоде часть туристов по разным причинам отсеивается.

Отбор участников в стартовый состав группы следует проводить, учитывая туристский опыт, физическую и техническую подготовку, психологическую совместимость, деловые качества и необходимые походные навыки. Это исключает попадание в группу в последний момент случайных непроверенных и неподготовленных участников. Не рекомендуется формировать группу из малознакомых или совсем незнакомых людей, по объявлению или по рекомендациям. В таких группах часто нет согласия между участниками и руководителем, что приводит к конфликтным ситуациям.

Отбор участников в стартовый состав группы следует проводить, учитывая туристский опыт, физическую и техническую подготовку, психологическую совместимость, деловые качества и необходимые походные навыки. Это исключает попадание в группу в последний момент случайных непроверенных и неподготовленных участников.

Не рекомендуется формировать группу из малознакомых или совсем незнакомых людей, по объявлению или по рекомендациям. В таких группах часто нет согласия между участниками и руководителем, что приводит к конфликтным ситуациям [4; 7; 10; 13].

Условно оценить работоспособность спортсмена в спортивном походе можно по характеристикам, представленным в таблице 1.

Усложнение туристских спортивных маршрутов и Единой спортивной классификации предъявляют все большие требования к повышению качества обучения и круглогодичной тренировки туриста – спортсмена.

Схематически виды туристской подготовки можно представить в следующем виде.

Теоретическая подготовка предусматривает умение организовать, подготовить и грамотно и безаварийно провести спортивный туристский поход. Она должна обогащать и расширять знания спортсменов в области туризма и спорта, а также некоторых наук и дисциплин – истории, географии, геологии, спелеологии, минералогии, гидрологии и гидрографии, метеорологии и климатологии, ботаники и зоологии и ряда других наук в той или иной мере необходимых путешественнику.

Характеристика работоспособности спортсмена

Оценка	Характеристика работоспособности
Хорошо	Полностью справляется с физическими нагрузками, без видимых усилий работает на маршруте, оказывает помощь более слабым товарищам, проявляет активность и инициативу на переходах и бивуаках.
Удовлетворительно	Справляется с нагрузками в походе, однако на пределе своих возможностей, активности на переходах и бивуаках не проявляет, помощь более слабым товарищам оказывать не может, однако сам справляется без посторонней помощи на переходах и бивуаках, показывает явные признаки утомления.
Плохо	С нагрузками на маршруте не справляется, нуждается в уменьшении груза рюкзака, на переходах и бивуаках – признаки переутомления, задерживает группу или служит причиной схода группы с маршрута.

Физическая подготовка подразделяется на общефизическую и специальную физическую и подразумевает занятия упражнениями и тренировками, как в самом спортивном туризме, так и в других видах спорта, дополняющих физическую подготовку туриста.

Специальная подготовка включает психологическую, техническую, тактическую, топографическую и подготовку по технике безопасности.

Психологическая подготовка – это направленный процесс комплексного развития и совершенствования определенных психологических функций, способностей и качеств личности спортсмена, необходимых ему для достижения успеха в спортивной туристической деятельности.

Техническая подготовка включает в себя овладение приемами разнообразной техники передвижения, страховки и самостраховки в различных видах туризма.

Тактическая подготовка – это овладение искусством наиболее целесообразного использования возможностей, знаний и навыков туриста при проведении походов в различных климатических условиях.

Топографическая подготовка – формирование знаний, навыков и умений по элементарной топографии и ориентированию на местности без чего немислим спортивный туристский поход любой технической сложности. Это понятие об используемых картах, схемах, масштабе, способах измерения расстояний и высот местности, а также о приборах и инструментах, применяемых в практике туризма, что позволяет уверенно и безаварийно провести поход [3; 5; 8; 9].

Подготовка по обеспечению безопасности, является важной составной частью обучения и тесно взаимосвязана со всеми видами подготовки. Она заключается в умении грамотно ана-

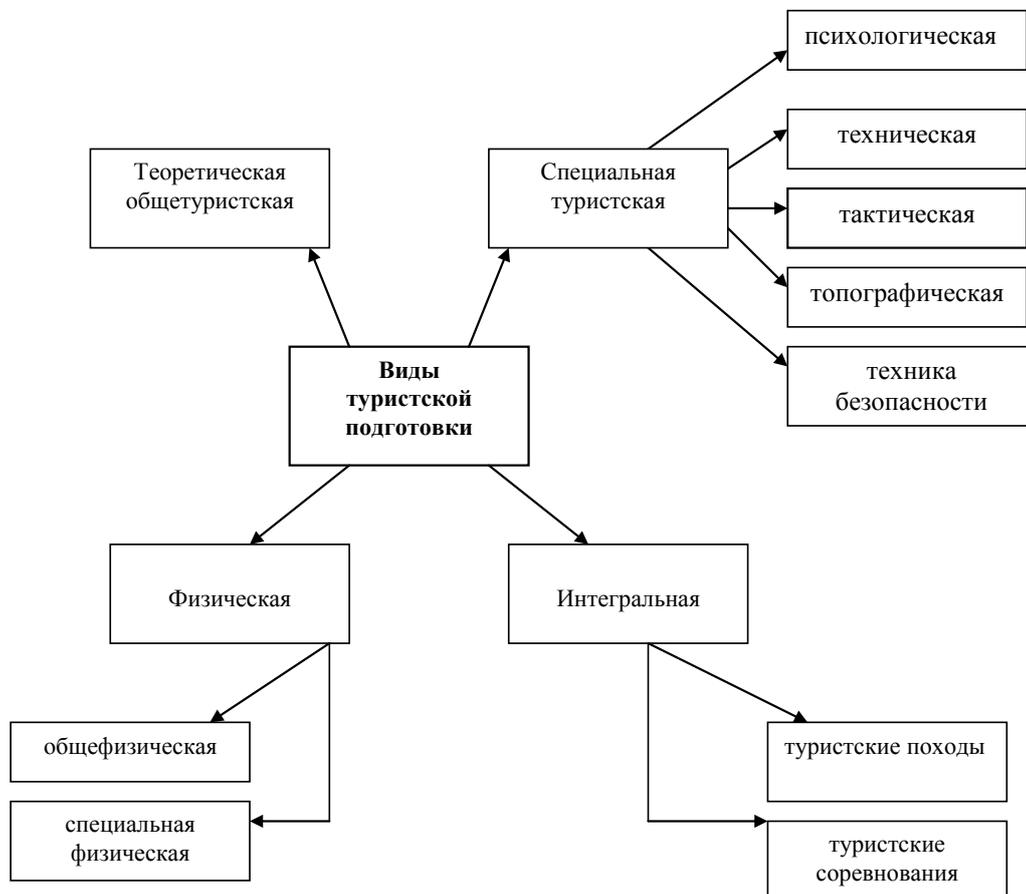


Схема 1. Виды туристской подготовки

лизировать аварийные ситуации и принимать четкие решения. Важно также знать и уметь пользоваться приборами дальней и ближней связи, средствами аварийной сигнализации, при поисково-спасательных работах.

Интегральная подготовка объединяет все знания общей и специальной туристской подготовки и предусматривает реализацию их на практике в условиях спортивных походов и соревнований. Чем больше растёт опыт походов, тем выше уровень интегральной подготовки. Этот вид подготовки является показателем спортивного мастерства туриста.

Кроме того, в подготовку туриста включается обучение элементарным навыкам оказания первой медицинской помощи пострадавшему и транспортировки его в условиях похода с помощью специальных приемов и средств.

«Экспедиция – это подготовка» Руал Амундсен [11; 14; 16; 17].

**Выводы.** Статистика травматизма и несчастных случаев в спортивном туризме свидетельствует, что этот показатель в специфическом виде спорта, каким является спортивный туризм, несколько снизился за счет уменьшения числа спортивных походов по всем его культивируемым видам. Хорошо, потому, что плохо. Возобновить работу школ НТП (начальной туристской подготовки), СТП (средней туристской подготовки), ВТП (высшей туристской подготовки) можно только там, где сохранились клубы туристов, а их в настоящее время единицы. Даже Украинская федерация спортивного туризма не имеет своего помещения, естественно нет и библиотеки.

А что касается перспектив, то они весьма призрачны.

## Список литературы:

1. Абрамов В.В. Безопасность в спортивном туризме / В.В. Абрамов // Годы и тропы. – Харьков: Изд-во «Новое слово», 2008. – Вып. 3. – С. 5–18.
2. Амундсен Руал. Южный полюс / Руал Амундсен / Пер. с норвеж. Л.Л. Чеданова. – Арнада-Пресс, 2002. 126 с.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме / А.И. Аппенянский. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989. – 76 с.
4. Большаков Ю.М. Чтобы остаться в живых. Уроки общения с природой / Ю.М. Большаков. – СПб.: Диля, 2002. – 160 с.
5. Биржаков М.Б. Безопасность в туризме / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков. – М.–С.–Петербург, 2005. – 208 с.
6. Булашев А.Я. Специфика спортивного туризма: теория и практика / А.Я. Булашев // Монография. – Харьков, 2016. – 559 с.
7. Булашев А.Я. Спортивный туризм / А.Я. Булашев // Учебник. – Харьков, 2009. – 331 с.
8. Булашев А.Я. Некоторые особенности лыжных спортивных походов в Арктике / А.Я. Булашев // Зб. наук. праць. – П-Хмельн., 2013. – С. 506–511.
9. Булашев А.Я. Проблемы акклиматизации участников лыжных спортивных походов в условиях Крайнего Севера / А.Я. Булашев, Л.И. Каплина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2009. – № 1. – С. 67–71.
10. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях / А.А. Ильин. – М.: «Эксмо-Пресс», 2001.
11. Клестов В.И. Записки спасателя / В.И. Клестов // Изд. 2. – К., 2005. – 192 с.
12. Кузнецова В.М. «Метелица» у полюсов Земли / В.М. Кузнецова И.Б. Соловьева. – М.: Paulsen, 2011. – 224 с.
13. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский. – М.: ФиС, 1981.
14. Отуотер М. Охотники за лавинами / М. Отуотер. Пер. с англ. – М.: Мир, 1980. – 252 с.
15. Скотт Р. Экспедиция к Южному полюсу, 1910–1912 гг. в 2-х томах (Дневники капитана Скотта; гл. 1–11; прощальные письма) / Р. Скотт / Пер. с англ. – М.: Мир книги, 2009. – Т. 2. – 224 с.
16. Федотов Н.Г. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника / Н.Г. Федотов. – М.: Турист, 1982. – 46 с.
17. Центкевичи А. и Ч. Осажденные вечным холодом / А. и Ч. Центкевичи. – Л.: Гидрометеиздат, 1975. – 208 с.
18. Чуков В.С. Автономная экспедиция на Северный полюс / В.С. Чуков // Ветер странствий. – М., 1990. – Вып. 25. – С. 4–13.
19. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю.А. Штюрмер. – М.: ФиС, 1983. – 124 с.

**Булашев О.Я., Женьця Сан**

Харківська державна академія фізичної культури

## ПІДГОТОВКА СПОРТИВНОГО ПОХОДУ – ЗАПОРУКА ЙОГО УСПІХУ

### Анотація

У статті представлений короткий аналіз травматизму і нещасних випадків в подорожах і в спортивному туризмі. Перераховані причини виникнення критичних ситуацій в спортивних походах. Представлені схеми різних видів підготовки туристів-спортсменів для чого пропонується відновити у федераціях і клубах різні школи (НТП, СТП, ВТП).

**Ключові слова:** подорожі, спортивний туристський похід, травматизм, нещасний випадок: причини об'єктивні і суб'єктивні, види туристської підготовки.

**Bulashev A.Ya, Zhen'tsyun San**  
Kharkiv State Academy of Physical Culture

## **PREPARATION OF SPORTING HIKE IS A MORTGAGE OF HIS SUCCESS**

### **Summary**

In the article the short-story analysis of traumatism and accidents is presented in trips and in sporting tourism. Reasons of origins of critical situations are transferred in sporting hikes. The charts of different types of preparation of tourists-sportsmen are presented for what offered to pick up thread different schools in federations and clubs (NTP, STP, VTP).

**Keywords:** trips, sporting tourist hike, traumatism, accident: reasons are objective and subjective, types of tourist preparation.